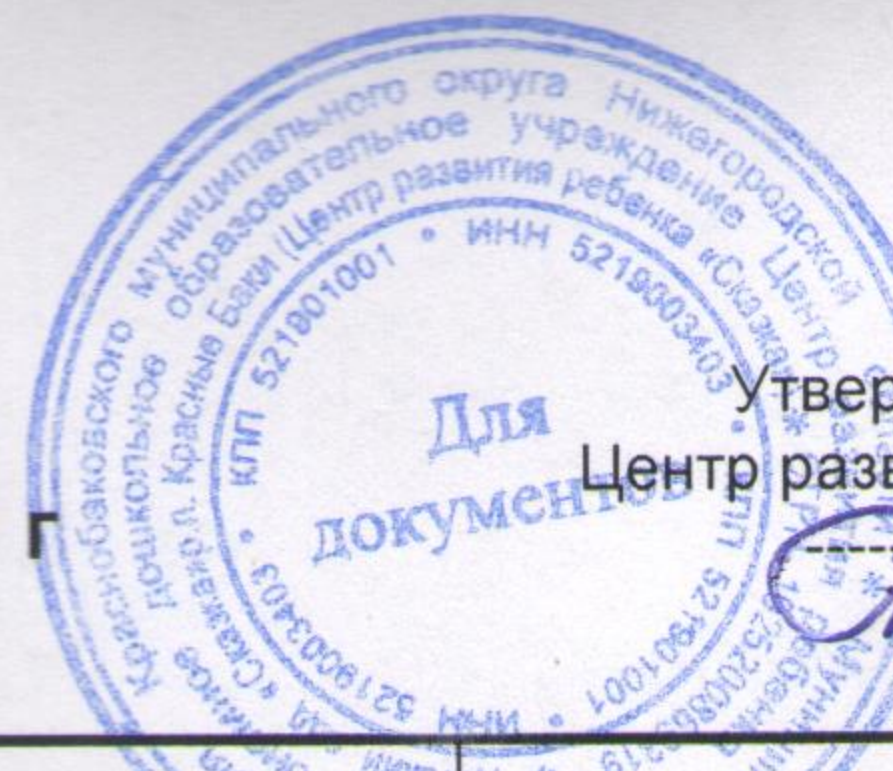


Примерное десятидневное меню приготовленных блюд
возрастной категории от 1,5 до 3 лет(весенне-летний период) 2026 г



Утверждаю И.о.заведующего
Центр развития ребенка «Сказка»
Абдулина Т.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1 Неделя							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (с сахаром)	130	3,42	7,58	16,29	147,03	266
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54	7
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	хлеб обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
итого за завтрак		495	11,79	12,81	61,08	410,28	
ОБЕД	икра кабачковая (промышленного производство)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	181
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,35	87
	Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему	130	10,74	9,74	11,30	182,09	100
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	18,39	75,5	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед		490	18,77	17,83	50,62	445,84
ПОЛДНИК	пирог с капустой(с Яйцом)	60	4,12	3,43	22,63	140,00	259
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	400
итого за полдник		210	8,68	7,50	30,19	225,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	39,24	38,14	141,89	1081,22	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
итого за завтрак		420	8,28	7,01	46,48	268,25	
ОБЕД	огурец свежий	30	0,26	0,00	0,77	4,2	б/н
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,83	1,31	9,90	70,09	37
	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,92	152,08	75
	Фрикадельки мясные в соусе	50	4,06	4,10	3,73	68,13	288
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,38	0,08	12,17	52,74	411
	гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,42	4,20	14,62	104,3	116
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед		515	14,96	14,56	73,36	499,54
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	55	7,78	5,65	8,46	115,65	235
	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	4,2	501
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,58	16,68	98,22	б/н
итого за полдник		235	10,54	8,38	25,26	218,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	33,78	29,95	145,10	985,86	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	4,68	4,29	19,05	133,9	214
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	58,75	701
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	18	286
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
итого за завтрак		455	7,82	4,95	50,78	285,65	
ОБЕД	горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1
	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,90	8,78	75,4	5/2
	овощи тушеные	110	2,75	3,80	10,70	92,4	56
	Котлеты рыбные любительски	50	6,10	1,80	3,10	53	352
	Компот из кураги	150	0,60	0,04	10,60	44,7	185
	хлеб обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед		515	14,53	10,15	54,20	396,8
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	188,38	5/2
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,01	400
итого за полдник		210	9,86	7,97	39,96	273,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	32,21	23,07	144,94	955,84	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83	215
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	58,75	701
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	397
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
итого за завтрак		330	10,73	12,90	33,59	303,39	
ОБЕД	кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,62	2,58	10,08	70,2	91

		130	11,30	12,26	9,74	194,62	89
	Рагу овощное с мясом	150	0,32	0,02	18,39	75,5	376
	Компот из сушеных фруктов	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	хлеб обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной	515	19,64	17,15	77,73	549,89	
	итого за обед	90	12,29	8,14	8,93	163,2	79
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	30	1,10	1,65	2,38	40,09	115
	соус сметанный сладкий	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	270	14,44	10,09	28,41	278,29	
	итого за полдник	1115	44,81	40,14	139,73	1131,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						131,86	168,7a
День 5		130	3,37	2,61	23,69	58,75	701
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	25	1,98	0,25	12,08	18	286
	Хлеб пшеничный	150	0,11	0,00	4,61	75	399,6
	Чай с сахаром	150	1,05	0,30	17,10		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	455	6,51	3,16	57,48	283,61	
	итого за завтрак	150	1,20	1,92	7,35	52,77	38
ОБЕД	Борщ вегетарианский	50	8,26	8,87	1,53	118,75	310
	Суфле куриное	110	2,24	3,52	14,99	100,65	321
	Пюре картофельное	150	0,08	0,09	17,55	72	520
	кисель из яблок	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	хлеб обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной	515	15,51	15,01	62,44	453,87	
	итого за обед	50	3,00	5,50	35,00	230	609
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	150	4,20	4,80	16,50	126	б/н
	Напиток кисломолочный "снежок"	200	7,20	10,30	51,50	356,000	
	итого за полдник	1170	29,22	28,47	171,42	1093,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
2 Неделя							
День 6						133,9	214
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	4,68	4,29	19,05	58,75	701
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	18	286
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,61	75	399,6
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10		
	хлеб обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	итого за завтрак	455	7,82	4,84	52,84	343,15	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,06	3,48	5,12	58	52
	Плов из отварной говядины	130	9,83	9,67	25,58	228,8	375
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	18,39	75,5	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	490	13,76	16,20	61,42	450,2	
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	60	7,85	7,48	24,19	194,78	512
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	400
	итого за полдник	210	12,41	11,55	31,75	279,79	
	итого за полдник	1155	33,99	32,59	146,01	1073,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7		130	4,03	4,85	20,06	140,01	268
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117
	Батон нарезной	15	3,48	4,43	0,00	54	7
	Сыр (порциями)	150	2,40	2,03	11,93	59,25	514
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток с молоком	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	Фрукты свежие	415	12,17	12,42	54,15	363,41	
	итого за завтрак	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
ОБЕД	кукуруза отварная (зерна)	150	6,00	5,07	8,36	103,2	62
	Борщ с мясом	110	2,24	3,52	14,99	100,65	32
	Пюре картофельное					64,09	11
	Голубцы ленивые(с соусом сметанным с томатом)	50	4,73	3,68	2,98	51	20
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,15	0,08	12,90	52,2	70
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		
	итого за обед	490	15,10	12,71	49,25	471,01	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83	21
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,50	27	28
	хлеб обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	
	итого за полдник	235	7,17	9,75	18,57	195,33	
	итого за полдник	1140	34,44	34,88	121,97	1029,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8		130	2,60	2,60	18,42	107,81	168
ЗАВТРАК	Каша вязкая (ячневая)	150	3,06	2,66	13,19	89,16	3
	Какао с молоком	25	1,98	0,25	12,08	58,75	7
	Хлеб пшеничный	95	0,38	0,38	9,31	44,65	36
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	400	8,02	5,89	53,00	300,37	
	итого за завтрак	30	0,30	0,10	1,10	7,2	
ОБЕД	помидор свежий	150	5,40	3,08	9,75	89,25	1
	Суп картофельный с рыбой	110	4,29	4,51	22,92	152,08	
	Вермишель с маслом	50	4,75	7,65	5,70	110,5	
	тефтели из говядины с рисом(ежики)						

	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,38	0,08	12,17	52,74	411
	хлеб обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	515	18,55	15,93	71,56	521,47	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56	85,010	400
	шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,46	569
	итого за полдник	210	9,12	8,15	35,40	251,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	35,69	29,97	159,96	1073,31	
День 9	Каша «Дружба» (с сахаром)	130	3,42	7,58	16,29	147,03	266
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	397
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
	итого за завтрак	400	8,84	10,87	50,87	339,59	
	Свекольник со сметаной(куринный)	150	1,35	3,90	8,87	75,4	5/2
	Капуста тушеная с мясом кур	130	10,92	14,64	7,95	208,22	39
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	18,39	75,5	376
	хлеб обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	итого за обед	485	16,32	19,17	56,23	468,82	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	90	12,29	8,14	8,93	163,2	79
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,58	16,68	98,22	б/н
	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	4,2	501
	итого за полдник	270	15,05	10,87	25,73	265,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	40,21	40,91	132,83	1074,03	
День 10	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	701
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	397
ЗАВТРАК	Фруктовые и ягодные	150	1,05	0,30	17,10	75	399,6
	итого за завтрак	475	9,71	7,08	54,76	321,76	
ОБЕД	горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,23	3,00	11,93	88,5	17/2
	овощи тушеные	110	2,75	3,80	10,70	92,4	56
	Суфле из рыбы	50	7,38	2,13	1,63	55,63	14/7
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	хлеб обогащенный	25	1,75	0,25	11,00	57,5	5
	Компот из кураги	150	0,60	0,04	10,60	44,7	185
	итого за обед	515	17,69	9,58	55,88	412,53	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,00	5,50	35,00	230	4
	Напиток кисломолочный "снежок"	150	4,20	4,80	16,50	126	б/н
	итого за полдник	200	7,20	10,30	51,50	356	625
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	34,60	26,96	162,14	1090,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			358,2	325,1	1466,0	10588	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			33,7	33,4	139,3	1059	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514935
Владелец Абдуллина Татьяна Вячеславовна
Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026